

مقدمة بحث عن المرونة النفسية

تعتبر المرونة بأنها عبارة عن الطريقة التي يتم من خلالها التكيف مع الظروف المحيطة، والاستجابة الصحيحة للمواقف والتحديات الصعبة، فعندما يتعرّض الإنسان إلى موقف صعب ويخرج منه بأقل الخسائر، هذا أكبر دليل على المرونة التي يتمتع بها، وأما فيما يخص المرونة النفسية فهي الطريقة التي يتم من خلالها الاستعداد لمواجهة التحديات بشكل إيجابي وإجراء التغييرات من أجل تحقيق الأهداف، علاوة على ذلك، كون الإنسان يتصف بهارة المرونة النفسية أو يتصرف بناءً على ذلك لها فوائد عظيمة، فهي تعزز ثقته بنفسه، وتزيد من احترامه لذاته، وتحسن علاقاته مع الآخرين، كما أنّ هذا الأمر يلعب دورًا مهمًا في الصحة العقلية والرّافية لعدد من الأسباب، أهمها مساعدة الفرد على تعلم أشياء جديدة والانفتاح على تجارب غير مألوفة، كما أنها تساعد الأشخاص على التكيف مع الظروف المتغيرة، مما يمكن أن يساعدهم على العمل بشكل أكثر فعالية باختلاف البيئة التي يعيش فيها.

بحث عن المرونة النفسية

إنّ المرونة النفسية تعبر عن القدرة على الاتصال باللحظة الحالية مع إدراك الأفكار والعواطف دون السيطرة عليها بشكل سلبي، فهي تعتمد على السعي إلى السلوكيات الجيدة والقيم والمبادئ الصحيحة، وفي حال جعل الفرد المرونة النفسية واحدة من مهاراته الشخصية لها دور كبير في التأثير الإيجابي على حياته إذا تمّت ممارستها بالشكل الصحيح، فقد أوضحت الدراسات بأنها تساعد على تقليل التوتر والقلق والاكتئاب وأيضًا التقليل من مخاوف الصحة العقلية الأخرى، إلى جانب القدرة على البقاء والازدهار في مجموعة متنوعة من المواقف، ومن هذا المنطلق سوف نقدم للزوار الكرام بحثًا شاملاً عن المرونة النفسية يتم من خلالها بيان مفهوم المرونة النفسية وأهميتها، بالإضافة على بيان طريقة قياسها وكيفية تنميتها:

ما هي المرونة النفسية

تعرف المرونة النفسية على أنها القدرة على فهم واستخدام وإدارة العواطف البشرية للأفراد بالطرق الإيجابية التي تهدف إلى التغلب على كافة التحديات الراهنة، والتفاعل معها بطرق جديدة ومبتكرة، وخفض التوتر، وهي تشير أيضًا إلى العلاج بالقبول والالتزام، فهي تعدّ أحد أشكال العلاج النفسي القائم على الأدلة والذي يتم استخدام أساليب اليقظة والقبول والقيم، كما يجعل الفرد يتعلم كيفية البقاء حاضرًا وواعيًا، وبالتالي اختيار الاستجابة الصحيحة التي تتوافق مع القيم والأهداف.

ومن ناحية آخر تساعد المرونة النفسية على بناء العلاقات القوية داخل البيئات الاجتماعية المختلفة وتحقيق النجاح فيها كبيئة المدرسة والعمل وذلك لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية، كما أنها تساعد على التعمق في الذات أكثر لفهم الأمور المحيطة ومن ثمّ اتخاذ القرارات المستنيرة، إلى جانب هذه الأمور تركز هذه العملية على أن يكون الفرد قادرًا على التعرف على عواطفه وفهمها وإدارتها والتعرف على مشاعر الآخرين وفهمها والتأثير عليها، وهذه الأمور جميعها تتناقض مع الفرد غير المرن، فهو يعتمد على تجنب المواجهة، والقلق أو القلق الشديد، كما يفتقر إلى الرؤية للمستقبل بسبب عدم الانفتاح على التجارب الجديدة [\[محلل\]](#).

أهمية المرونة النفسية

لقد دخلت المرونة النفسية في المهارات الشخصية التي يجب أن يتصف بها الإنسان الواعي، فقد أصبحت من ضروريات وأساسيات التعامل مع الحياة اليومية والمواقف الصعبة التي قد تواجهه، وتعتبر هذه المهارة بأنّ لها ميزات وأهمية كبيرة بالنسبة للفرد، وفيما يأتي سوف يتم إدراج بعض النقاط التي توضح أهمية المرونة النفسية للأفراد:

- **التعامل بشكل أفضل**: حيث إنّ المرونة النفسية تساعد الفرد على التعامل الصحيح مع المواقف والتحديات التي يواجهها، بالإضافة على التعامل مع الأشخاص من حوله بشكل صحيح، بحيث يصبح الفرد يمتلك معرفة أكبر حول عواطفه وعواطف الآخرين وتأثير كل منهما .
- **تقبل النقد والتعلم من الأخطاء**: فمن هذه المهارة يتعلم الفرد كيفية تقبل آراء ونصائح الغير واستقبال ملاحظاتهم، من أجل تحقيق الفائدة،
- **اتخاذ القرار المناسب**: وذلك ينتج من خلال شعور الفرد بالمسؤولية تجاه المواقف التي يتعرض لها، مما يجعله يتخذ القرار المناسب دون تردد.
- **امتلاك روح الدعابة**: إذ يتميز الأشخاص الذين يتصفون بهذه المهارة بشخصية قادرة على نشر الفرح وإدخال السعادة إلى نفوس الأفراد المحيطين به.
- **الاستقلال**: تساعد هذه المهارة على تكييف الأفراد بحسب الأمور التي يعرفونها والتي تقع على عاتقهم، بحيث يتم الموازنة بين الذات والأشخاص المحيطين بها، ولكن على الرغم من ذلك الأشخاص الذين يتصفون بالمرونة النفسية لا يتساهلون في مواجهة الأحداث.
- **تكوين العلاقات**: إنّ ضبط النفس بطريقة صحيحة عند التعرض للمواقف الحرجة لها دور كبير في تطوير التعامل الاجتماعي والعقلي والنفسي من المحيطين به، كما أنّ هذه المهارة تساعد على تكوين العلاقات الصحيحة والسليمة للفرد.
- **التسامح**: حيث تتميز هذه المهارة في جعل الفرد يترك المكابرة والإصرار على الخطأ، وبدلاً من ذلك يقوم بالاعتذار من الآخرين والبحث عن حل مناسب، مما يساعدهم على تكوين علاقات ناجحة.

طريقة قياس المرونة النفسية

هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها قياس المرونة النفسية لدى الفرد، ولعلّ أفضلها استبيان القبول والعمل (AAQ)، حيث إنه يقيس مجموعة من المعايير التابعة للمرونة النفسية، ويتم من خلالها تصنيف سلوك الفرد، ومن أبرز المعايير التي يتم قياسها هي الإيمان بالقدرات الذاتية، والتفاوض، والتوجه الهادف، والقدرة على التكيف، وتوجه التصدي للتحديات، والبراعة والإبداع، والانضباط العاطفي، وأخيراً طلب الدعم، فبهذه يمكن للفرد معرفة مقياس المرونة لديه، ومن الأفضل قياسها كل فترة ومقارنة النتائج ببعضها لبيان مقدار التطور في اكتساب هذه المهارة. [\[مراجع:3\]](#)

ولا بدّ بالإشارة إلى أنه يمكن قياس هذه المهارة من خلال التقييم الشامل لعمليات العلاج بالقبول والالتزام، وهو علاج يعتمد على تحليل سلوك الفرد من أجل زيادة المرونة النفسية لديه، ويتم إنشاء المرونة النفسية من خلال ست عمليات أساسية وهي اللحظة الحالية، والتقبل، والقيمة، والتشويش الإدراكي، والعمل الملتزم، والنظر إلى النفس والتواصل مع الذات، ومن الجدير بالذكر أنّ هذا النوع من المقاييس يعمل على تعليم الفرد كيفية التعامل مع المواقف الصعبة أو الحرجة التي قد تواجهه، ثمّ تقييم الفرد أثناء تعرضه لها بشكل حقيقي. [\[مراجع:3\]](#)

تمارين المرونة النفسية

ظهرت كثيرًا من التمارين الخاصة بمهارة المرونة النفسية، وهي الوسائل والطرق التي يمكن الاستفادة منها لتنمية المرونة النفسية في الذات، وفيما يأتي سوف يتم إدراج بعض من هذه التمارين. [\[مراجع:4\]](#)

- **مواجهة اللحظة الحالية**: أو ما يعرف بممارسة البقطة الذهنية، فهي تتمثل بالوعي التام بالمشاعر والأفكار والأحاسيس والتصورات عن البيئة، وتعتبر طريقة جيدة تساهم في الوعي بكافة التفاصيل واستبعاد المشاعر والأفكار التي ليس لها علاقة بحل المشكلة أو الموقف أو القضاء عليه.
- **قبول الأفكار**: فقد يشعر الفرد بأنه يريد التخلص من أفكاره في كثير من الأحيان، ولكن عند تجنب مواجهة هذه الأفكار وتقبلها يتطلب الكثير من الجهد مما قد تضر بالصحة النفسية للفرد، لذلك ينبغي احتضان هذه الأفكار أو المشاعر واستخدامها للتحكم في السلوك.

- استخدام القيم: فمن الأفضل أن يبقى الشخص صادقاً مع نفسه، وإن لم يكن كذلك عليه أن يخصص بعض من الوقت لتحديد الأمور المهمة والقيمة في حياته على المدى الطويل، فمثلاً إعطاء الأولوية للصحة، أو قضاء الوقت مع العائلة.
- العمل على الذات وإظهار الإبداع: فالإبداع لا يقتصر على الفنون، بل قد يعني من خلال هذه الطريقة كيفية تعلم الفرد بتبادل الأفكار، أو تحدي الذات للقيام بشيء مفيد.
- بناء عقلية النمو: وهي التي تركز على تعلم أشياء جديدة تساعد على تحديد المصير، فهذه الطريقة هي أكثر مرونة عند التعامل مع المشكلات، بحيث تشجع الفرد على إجراء تغييرات لتحقيق الأهداف.

خاتمة بحث عن المرونة النفسية

إنّ بحث عن المرونة النفسية يُعدّ من الأبحاث التي لها دور كبير وإيجابي في حياة الفرد، لذلك يجب تضمينها في قائمة الأبحاث المهمة لمعرفة كل ما يتعلق بها من معلومات، حيث تعدّ طريقة للتكيف والاستجابة مع ظروف الحياة بشكل إيجابي، فهي تجعل الشخص يتصف بصفات جيدة تفيده في تتابع حياته نحو الأفضل، ومن أهمها التعلم من الأخطاء، وسماع نصائح الغير والاهتمام لملاحظاتهم، ونيل الفائدة من كافة الانتقادات التي يتمّ التعرض لها، بالإضافة إلى إمكانية اتخاذ القرار المناسب لشعورهم بالمسؤولية، وأيضًا وهي الأهم امتلاك روح الدعابة، فهم يصبحون أشخاص قادرين على نشر الفرح وإدخال السعادة إلى نفوس المحيطين من حولهم، مما له دور إيجابي على حياتهم.

وإلى هنا نصل إلى نهاية وختام هذا البحث المفصل الذي مررنا فيه على مجموعة من الموضوعات المهمة فيما يتعلق بموضوع المرونة النفسية، حيث قمنا بتعريف المرونة النفسية، وتحدثنا عن أهميتها بالتفصيل، كما ومررنا على طريقة قياس المرونة النفسيّة، وختمنا المقال بطريقة تنمية المرونة النفسيّة والتمارين المتبعة لذلك، ونرجو الله رب العالمين أن يكتب لنا الخير في قادم الأيام وأن يرزقنا الهمة لكتابة المزيد من الأبحاث المهمة التي لها دور في تنقيف الزوار الكرام.